

Stundenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgen	09.00 - 10.15 Hatha Flow Lausen	<i>Raum für Privatlektionen</i>	09.00 - 10.15 Hatha Flow Lausen	09.00 - 10.15 Hatha Flow Lausen	09.00 - 10.15 Hatha Flow Lausen
Nachmittag	<i>Raum für Privatlektionen</i>	<i>Raum für Privatlektionen</i>		<i>Raum für Privatlektionen</i>	
Abend	19.00 - 20.15 Hatha Flow Frenkendorf		19.00 - 20.30 Yin Yoga Lausen	19.00 - 20.00 Yoga Nidra Lausen <small>jeden 1. Donnerstag im Monat</small>	

Hatha Flow aktive Yogapraxis mit Schwerpunkt Atmung, Sonnengrüsse, Stärkung der Muskulatur, Verbesserung Beweglichkeit und Gleichgewicht

Yoga Nidra geführte Tiefenentspannung im Liegen

Yin Yoga passive Dehnung in Haltungen, Schwerpunkt Bindegewebe (Faszien) & Gelenke